Recettes tirées de :
*Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*
*Plantes sauvages comestibles du Canada*, Vol. 1, 1978
Adam F. Szczawinski, Nancy J. Turner
Musée national des Sciences naturelles

Photo Jean Lauriault

Pourpier ou Pourpier potager
Purslane
Verdolaga (Mexique)
Famille du pourpier (Portulaceae)
*Portulaca oleracea*

**Le pourpier est un vieux légume oublié mais qui revient au goût du jour. Le pourpier cultivé ou potager était consommé en salade avant d'être oublié et considéré comme une mauvaise herbe.**

Il y a bien 2000 ans que les Persans et les Indiens mangent le pourpier potager et s'en délectent. De nos jours, il est couramment utilisé comme légume et comme verdure en Asie et dans une grande partie de l'Europe. Au Canada, les agriculteurs et les jardiniers le connaissent certainement fort bien, mais il est rare qu'ils en apprécient les vertus comme légume. Le contenu en fer de cette plante succulente est plus élevé que celui de tout autre légume feuillu, à la seule exception du persil. L'amarante en contient presque autant. Le pourpier est également riche en vitamine A. Il s'agit d'une des plus abondantes et délicieuses mauvaises herbes utilisées comme légume.

On peut le manger cru pour en faire une salade qui se combine bien avec d'autres ingrédients. On s'en sert surtout comme légume cuit. Il y a bien des façons de l'accommoder mais la plus simple consiste à faire mijoter les feuilles bien lavées (et les tiges si vous en désirez) de 3 à 5 minutes dans de l'eau légèrement salée, et de les servir avec du beurre ou de la margarine, du bacon bien croustillant ou avec votre sauce favorite. Les amateurs de marinade apprécieront la facilité de mariner le pourpier et il peut alors remplacer aisément le concombre. Il suffit d'utiliser votre recette favorite.

On peut aussi broyer les graines du pourpier pour en faire une farine qui, mélangée avec une quantité égale de farine de blé, permet de faire du pain ou des muffins. On peut également faire bouillir les graines pour les manger en porridge.

Le pourpier est une mauvaise herbe envahissante à cause du nombre incroyable de graines qu'il produit. Une plante ordinaire donnera plus de 52 000 graines pendant la saison de croissance. Cette production est continue et les graines elles-mêmes sont capables de conserver leur vitalité pendant de nombreuses années. De plus, les graines peuvent continuer à mûrir sur une plante même lorsque celle-ci a été déracinée.

**Recette de Suprême de pourpier : donne 2 portions**
50 ml / ¼ tasse d'eau
500 ml / 2 tasses de feuilles fraîches de pourpier, lavées
30 ml / 2 c. à soupe de beurre ou de margarine
50 ml / ¼ tasse de vin blanc sec
30 ml / 2 c. à soupe de jus de citron
15 ml / 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
Sel et poivre au goût

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le pourpier, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 3 à 5 minutes.
Égouttez et coupez en petits morceaux.
Faites fondre le beurre ou la margarine dans un poêlon épais.
Ajoutez le pourpier, le vin, le jus de citron et la sauce Worcestershire.
Assaisonnez, chauffez et servir aussitôt.

**Recette de Fricassée de poulet au pourpier : donne 4 portions**
125 ml / ½ tasse d'eau
1 L / 4 tasses de feuilles fraîches de pourpier, lavées
1 petit poulet à rôtir, découpé en morceaux
50 ml / ¼ tasse d'huile d'olive
1 gousse d'ail, hachée
1 petite boîte de sauce tomate
125 ml / ½ tasse de vin blanc sec
15 ml / 1 c. à soupe de jus de citron

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le pourpier, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 3 à 5 minutes.
Égouttez et coupez en petits morceaux et réservez.
Dans une grande poêle, faites dorer le poulet dans l'huile à feu doux pendant 20 minutes.
Ajoutez l'ail, le pourpier et la sauce tomate, et couvrez.
Laissez cuire doucement pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
(Retournez la viande une fois au cours de la cuisson).
Ajoutez le vin et le jus de citron, mélangés ensemble, et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
Servir très chaud.

**Recette de Pourpier et dinde à la manitobaine : donne 4 portions**
500 ml / 2 tasses de feuilles fraîches de pourpier, lavées
15 ml / 1 c. à soupe de beurre ou de margarine (1re quantité)
625 ml / 2 ½ tasse de riz sauvage, non cuit
250 g / ½ lb de dinde fumée, tranchée mince
30 ml / 2 c. à soupe de beurre ou de margarine (2e quantité)
30 ml / 2 c. à soupe de farine
50 ml / ¼ tasse de crème
250 ml / 1 tasse de bouillon de poulet ou de dinde
Sel au goût
Parmesan râpé

Faites revenir le pourpier dans le beurre ou la margarine (1re quantité).
Faites cuire le riz selon le mode d'emploi sur le paquet et placez-le au fond d'un plat à four graissé.
Recouvrez-le avec les tranches de dinde, puis avec le pourpier.
Faites fondre le beurre ou la margarine (2e quantité) dans une casserole, ajoutez la farine et laissez cuire un peu.
Ajoutez la crème, le bouillon et le sel et fouettez jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse et onctueuse.
Versez sur le pourpier et faites cuire au four à 180C (350F) pendant 45 minutes.
Saupoudrez de parmesan et servir chaud.

**Recette d'œufs cuits au four et pourpier : donne 3 portions**
125 ml / ½ tasse d'eau
Pincée de sel
500 ml / 2 tasses de feuilles de pourpier, lavées et hachées
50 ml / ¼ tasse de beurre
50 ml / ¼ tasse d'oignon, haché
6 œufs
50 ml / ¼ tasse de chapelure
125 ml / ½ tasse de fromage râpé
50 ml / ¼ tasse de bière

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le sel et les feuilles de pourpier, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 3 à 5 minutes.
Égouttez.
Dans un poêlon, faites fondre le beurre, ajoutez le pourpier et l'oignon et faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit doré.
Placez dans un plat à four et cassez les œufs sur le mélange, un à côté de l'autre, en veillant bien à ne pas en crever les jaunes.
Mélangez la chapelure et le fromage et saupoudrez sur les œufs.
Versez sur chaque œuf un peu de bière et faites cuire à feu moyen, 180C (350F) de 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits, mais non durs.
Servir immédiatement.

**Recette d'œufs sur le plat au pourpier : donne 2 à 4 portions**
125 ml / ½ tasse d'eau
500 ml / 2 tasses de feuilles de pourpier, lavées et hachées
50 ml / ¼ tasse de beurre (1re quantité)
5 ml / 1 c. à thé de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre
4 œufs
15 ml / 1 c. à soupe de beurre (2e quantité)

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le pourpier, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 3 à 5 minutes.
Égouttez.
Dans un poêlon, faites dorer le beurre (1re quantité) et ajoutez-y le pourpier, le vinaigre et les assaisonnements.
Faites revenir sur feu moyen pendant 5 minutes.
Pendant ce temps, dans une autre poêle, faites frire les œufs dans le beurre (2e quantité).
Lorsqu'ils sont prêts, recouvrez-les avec le pourpier chaud et servir immédiatement.

Jean Lauriault
Spécialiste en environnement
Services de recherche
Musée canadien de la nature
CP 3443 SUCC D, OTTAWA ON KIP 6P4 CANADA
(613) 566-4217
Jlauriault@mus-nature.ca